

2024/7/18 出前講座

くすりとサプリメントと健康食品の違いってなに？

松下記念病院 薬剤部
井本 陽子

健康食品・サプリメントって？



くすり？

健康に良い？



健康食品・サプリメントって？

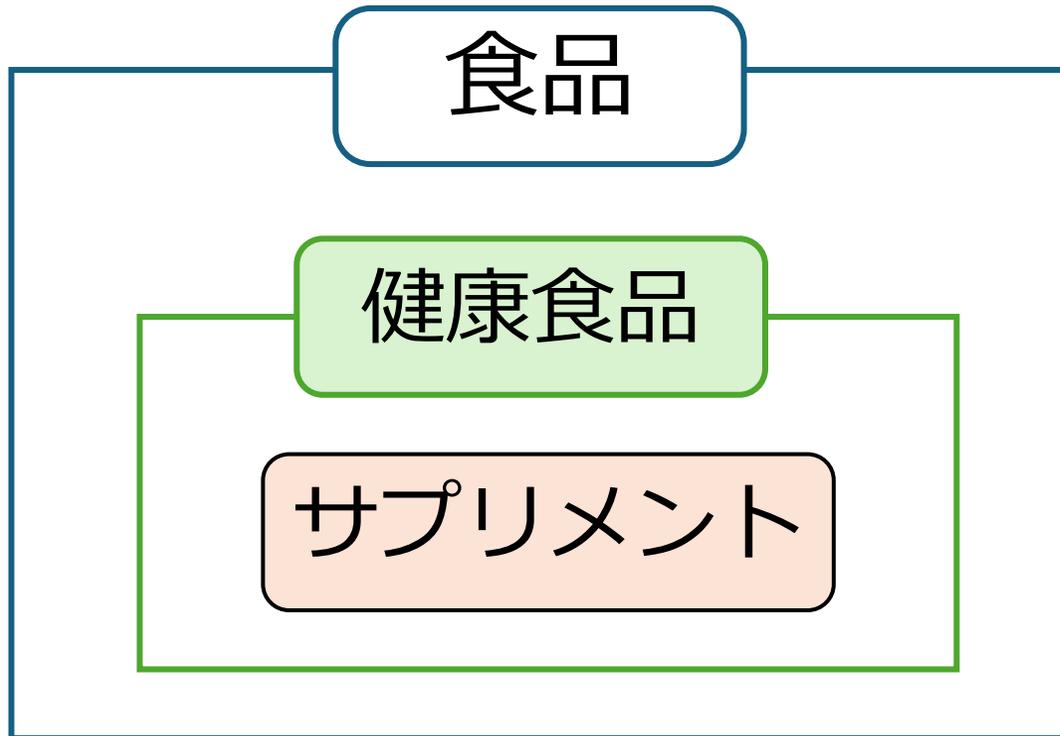


一般的には不足しがちな栄養素を補う

錠剤や飲料の形をした **「健康食品」** のこと

健康食品とは？

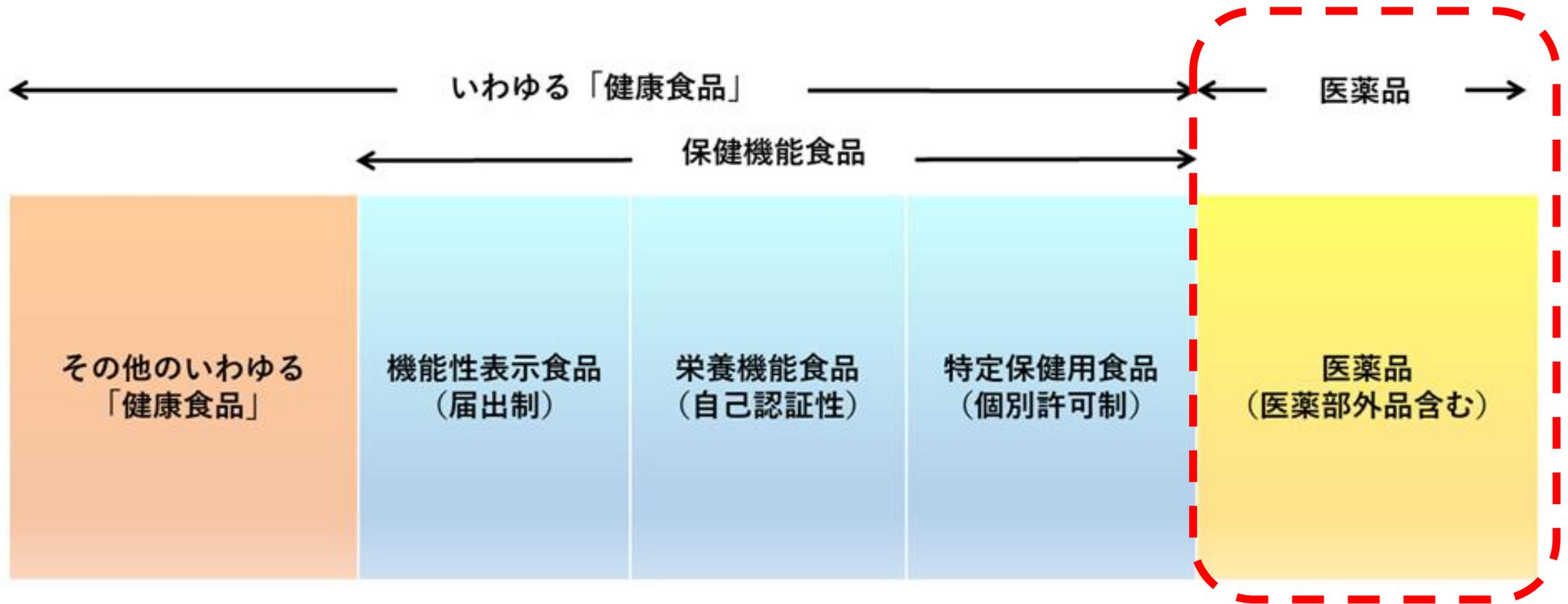
健康を維持・増進する際に利用される食品全般



医薬品と健康食品



医薬品とは



医薬品とは

病院で医師が処方してくれるくすりや、薬局・薬店で市販されている風邪薬や頭痛薬など

**配合されている有効成分の効果が認められており、
病気の治療や予防に使われるくすり**

を指す



医薬品と健康食品の違い

医薬品：医薬品医療機器等法という法律で規定

◆ **品質**

◆ **有効性**

◆ **安全性**

の確保など

品質は一定？
効果はある？
使用しても安全？



医薬品ができるまで

基礎研究

2～3年

非臨床（動物）試験

3～5年

臨床（ヒト）試験

3～7年

承認申請と審査

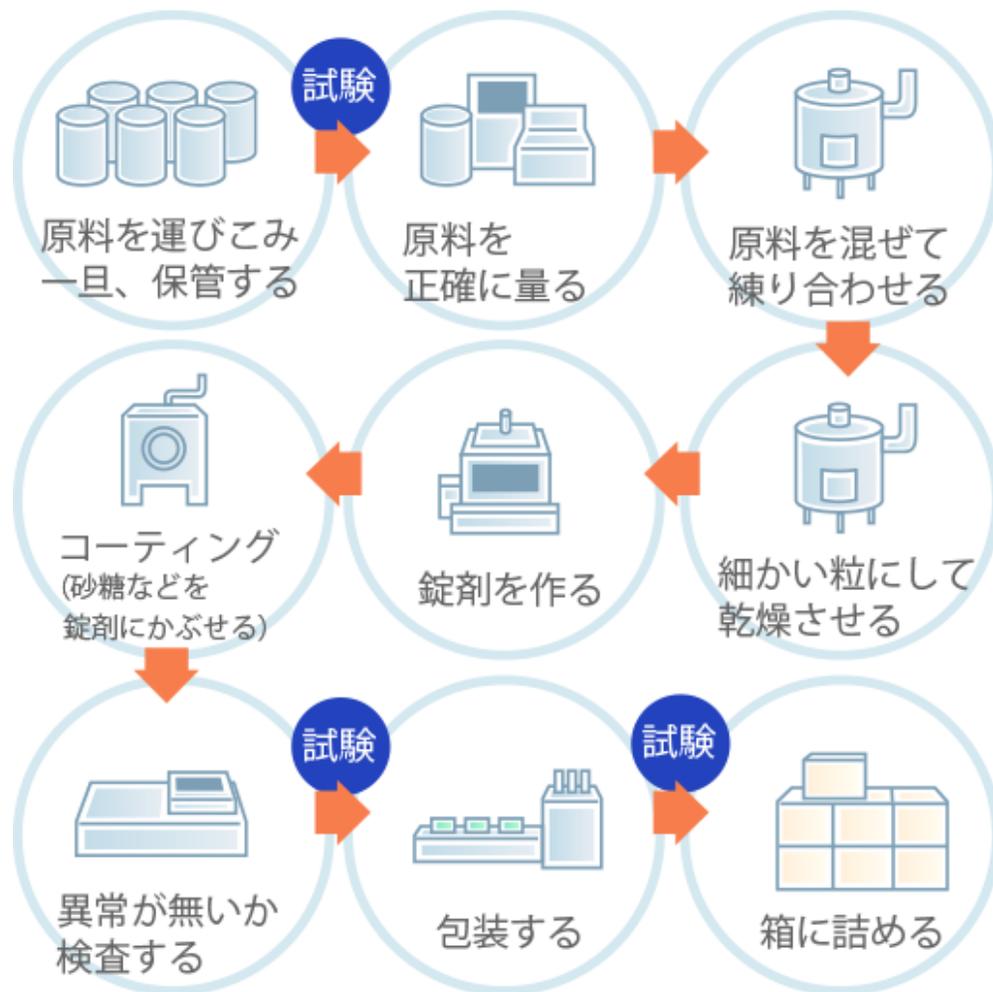
約1年

製造販売後調査

6か月～10年

医薬品ができるまで

工場できすりができるまで 錠剤の場合

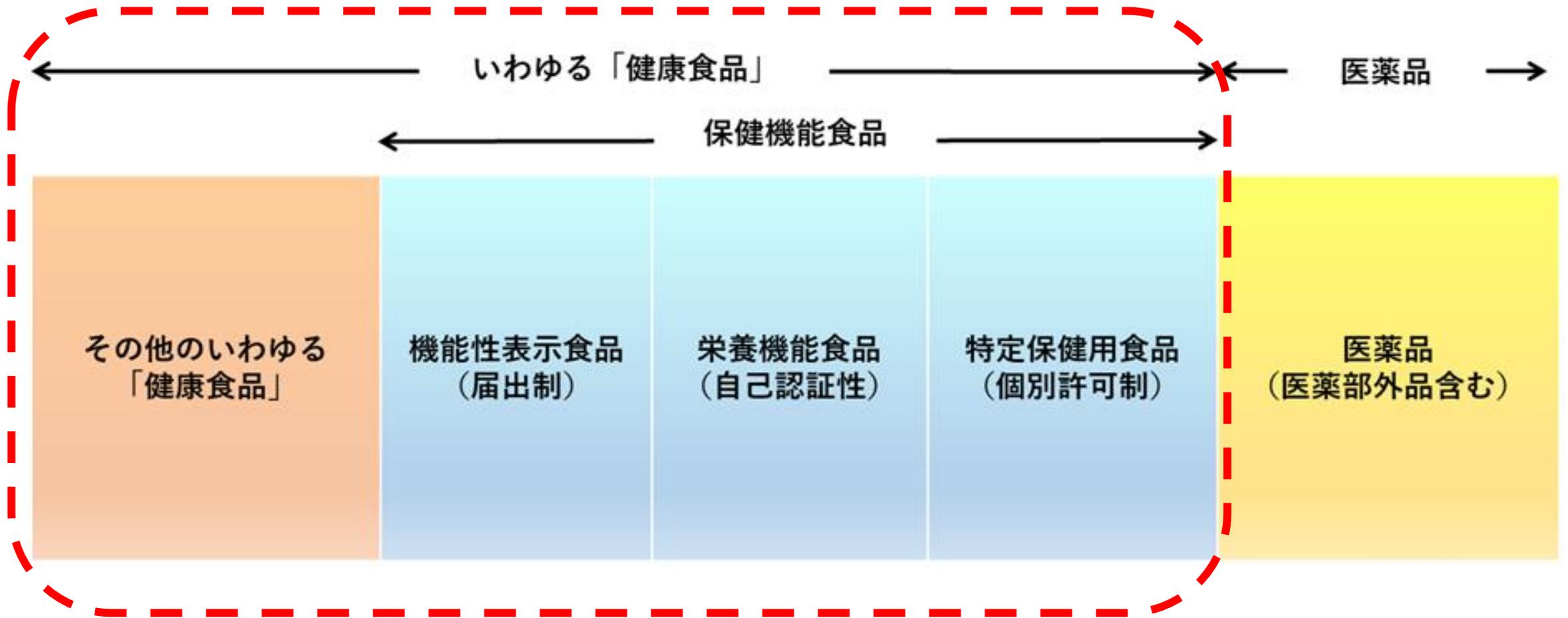


様々な厳しい
管理基準がある



品質が保証
されている

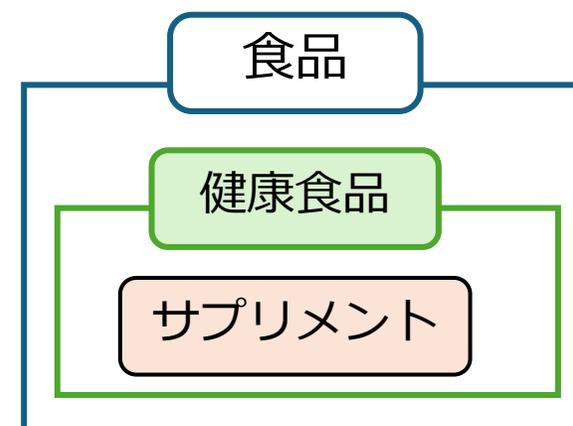
健康食品とは



医薬品と健康食品の違い

食品：食品衛生法という法律で規定

すべての飲食物が対象
(健康食品も含む)



食品の**安全性**の確保

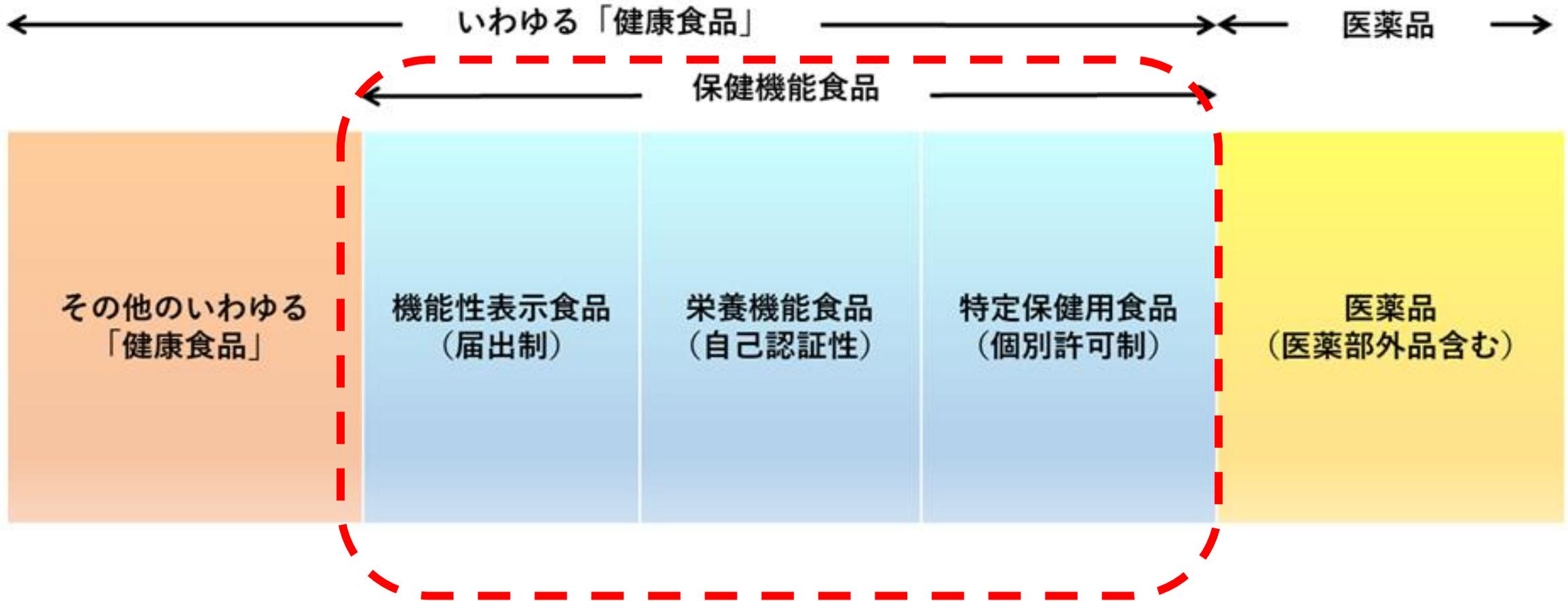


品質と有効性は
当てはまりません！

医薬品と健康食品の違い

	医薬品	健康食品
目的	病気の治療	健康の維持・増進
利用環境	医師の処方に基づき 薬剤師の管理下で適切に利用	自己判断で利用される ことも多い
品質	製造管理と品質管理の基準 (GMP※) により 一定の品質 で製造	同じ製品でも品質が 一定とは限らない

保健機能食品



トクホって？



各メーカーHPより引用

トクホって？



特定保健用食品のこと トクホ

食品の機能をパッケージに表示できる
「保健機能食品」という国の制度が
あります



保健機能食品

国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って、
食品の機能が表示されている食品

~~医薬品のような病気の治療や治癒に対する効果の表現~~

特定保健用食品（トクホ）

- ・ 国による有効性と安全性の審査
- ・ 消費者庁長官の許可を得て、**特定の保健の目的が期待**

できる旨を表示した食品

「お腹の調子を整える」

「コレステロールの吸収を抑える」

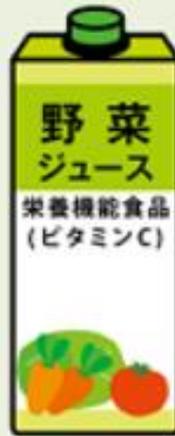
「食後の血中中性脂肪の上昇をおだやかにする」…

保健機能食品

栄養機能食品

(●●※)

- 国が定める定型文で栄養成分の機能が表示されています。



※ ●●には、カルシウム、ビタミンCなどの栄養成分名が表示されています。

特定保健用食品

(トクホ)

- 国による個別許可
- 健康の維持、増進に役立つ、又は適する旨が表示されています。



機能性表示食品

- 事業者責任で表示（国への届出制）
- 健康の維持、増進に役立つ、又は適する旨が表示されています。



一般食品

栄養補助食品、健康補助食品、栄養調整食品・・・など

- 健康維持・増進に関する機能をパッケージに表示することはできません。



《パッケージ表示例》

特定保健用食品 商品名: ●▲●▲

名称: 粉末清涼飲料 原材料名: ……、……、…
賞味期限: 〇〇.△△.×× 内容量: 〇〇g

許可表示: ●▲●▲には△△が含まれているため、便通を改善します。
おなかの調子を整えたい方やお通じの気になる方に適しています。
「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」

栄養成分量及び熱量: 1袋当たり
エネルギー〇kcal、たんぱく質〇g、脂質〇g、炭水化物〇g、食塩相当量〇g、関与成分△△〇g

1日当たりの摂取目安量: 1日当たり2袋を目安にお召し上がりください。
摂取方法: 水に溶かしてお召し上がりください。
摂取をする上での注意事項: 一度に多量に摂りすぎると、おなかのゆるくなる場合があります。
1日の摂取量を守ってください。

調理又は保存の方法: 直射日光を避け、涼しいところに保存してください。
製造者: 〇〇〇株式会社 東京都△△区…

(1日当たりの摂取目安量に含まれる該当栄養成分の量が栄養素等表示基準値に占める割合: 関与成分が栄養素等表示基準値の定められた成分である場合)



【条件付き特定保健用食品の表示例】

許可表示:
「〇〇を含んでおり、根拠は必ずしも確立されていませんが、
△△に適している**可能性がある**食品です。」



※赤字は特定保健用食品としての義務表示事項

栄養機能食品



- ◆ 一日に必要な栄養成分の補給、補完のために利用できる食品
- ◆ 栄養成分の機能が表示されている

届出なしで
機能性を表示

機能性表示食品



- ◆ 事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品
- ◆ 健康の維持、増進に役立つまたは適することが表示

事業者の責任で表示
(国への届出制)

~~消費者庁長官の
個別の許可~~

保健機能食品を選ぶときのポイント

① 「成分」と「機能性の内容」を確認

(例)



ここを確認しましょう！

詳細な機能性の内容は、
【届出表示】という表示項目を確認してください。

【機能性関与成分の名称】や【機能性関与成分の量】は、
栄養成分表示の次に表示されています。

保健機能食品を選ぶときのポイント

② 1日当たりの摂取目安量を確認して摂取

(例)



保健機能食品を選ぶときのポイント

③ 摂取する上での注意事項を確認

(例)



ここを確認しましょう！

【摂取をする上での注意事項】
「本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。」等、その食品を摂取する上での注意事項が表示されています。

ちょっと休憩・・・

お薬クイズ

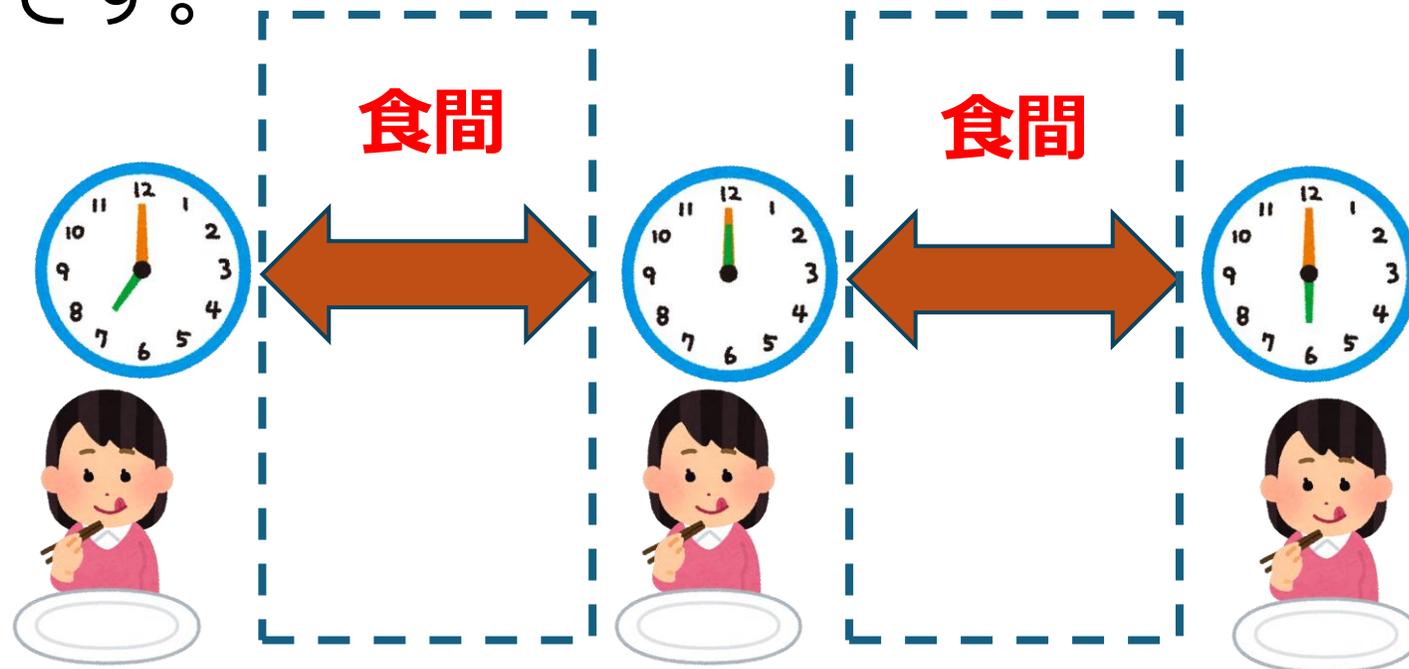
Q.おくすりの袋に「食間にのんでください」と書いてあったので、食事中に飲んだ



ちょっと休憩・・・

正解は✖

食間とは食事と食事の間の時間のことです。



お薬クイズ

Q.お薬手帳は、病院ごとで分けた方が良い？



ちょっと休憩・・・

正解は✕



- 他の病院でもらっている薬との重複や飲み合わせの確認をすることができます
→お薬を安全・適正に使用することに役立ちます
- お薬手帳は、病院に行くときだけでなく、常に携帯してください
→急病の際や災害時に役立ちます。

お薬クイズ

Q . 錠剤やカプセル剤などの飲み薬は、
どれで飲むのがよいでしょう。

- ① ビール
- ② 水
- ③ 牛乳



正解は・・・

②

水



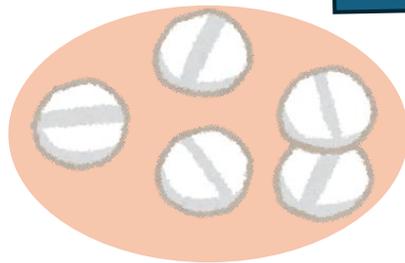
医薬品 + 健康食品 ⇒ 良く効く？

健康食品の成分によっては
薬の効果が弱くなったり、副作用が強まったりする
ことがあります



お薬と食品の飲み合わせ

医薬品と医薬品の飲み合わせ



医薬品

医薬品



医薬品と食品の飲み合わせ



食品・健康食品

お薬と食品の飲み合わせ

実際の事例・・・

- ワルファリン（血をサラサラにする薬）内服中。
ビタミンKを含有する、海藻とクマザサ を15日間摂取

→大腿動脈塞栓症となった。

- バルプロ酸とフェニトイン（てんかんの薬）内服中。
イチョウ葉を1年間摂取

→てんかん発作で死亡。

[医薬品と健康食品の併用による注目すべき有害事象 - 「健康食品」の安全性・有効性情報 \(nibiohn.go.jp\)](http://nibiohn.go.jp)

医薬品と健康食品の相互作用（例）

健康食品の成分	医薬品	影響
ビタミンK	ワルファリン	薬の効果 ↓
カルシウム	活性型ビタミンD3製剤 ジギタリス製剤 抗生剤	カルシウム吸収増加 薬の効果 ↑ 薬の効果 ↓
コエンザイムQ10	降圧薬 糖尿病治療薬	薬の効果 ↑

ワーファリンとの相互作用

【ワーファリン】

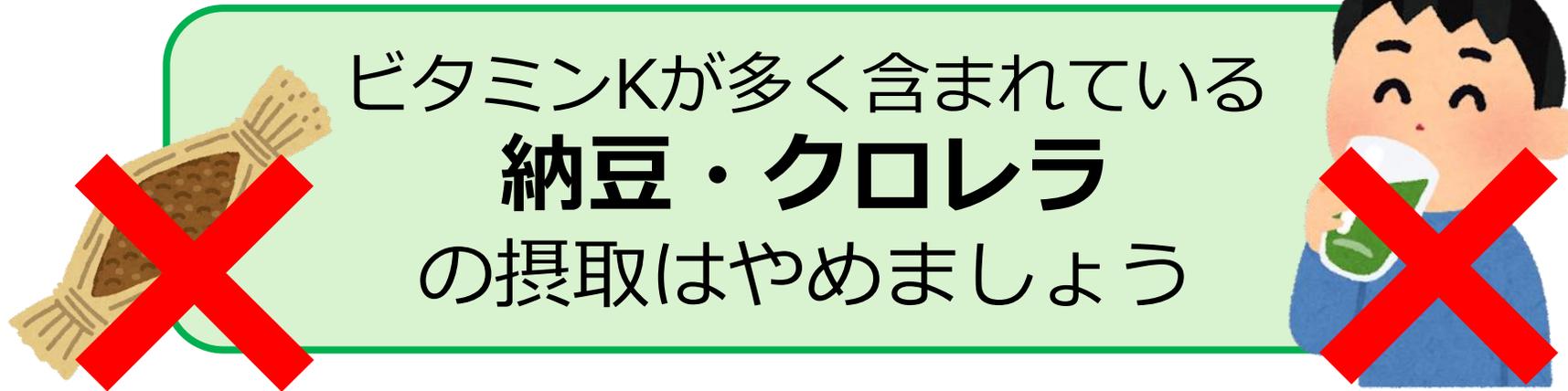
血液をサラサラにして、
狭心症や脳梗塞の治療に使います



- ・ ビタミンKを多く含む食品の摂取は、
ワーファリンの働きを弱めてしまいます

→ ワーファリンは血液凝固作用のあるビタミンKの働きを邪魔することで効果を示すからです

ワーファリンに対するビタミンKの作用に気を取られて
緑黄色野菜の摂取を禁止にするのは栄養上の観点からも
問題があります。



青汁などで緑黄色野菜を一時的に大量に摂取することは
避けましょう。

通常の食事で摂取する分には、問題ありません。

カルシウムとの相互作用

【抗生物質】

(ニューキノロン系・テトラサイクリン系)

【骨粗しょう症の薬】

(ビスホスホネート製剤) など



お薬の作用が弱くなってしまいます

牛乳のカルシウムと薬が結合して、体に吸収されにくくなります。胃で溶けずに腸で溶けるように工夫されている薬では、牛乳で胃の中がアルカリ性になり、薬が胃で溶けだして、効果がなくなったり、副作用が強くなったりします。

カルシウムとの相互作用

【活性型ビタミンD3製剤】

アルファカルシドール、エルデカルシトール



お薬の作用が強くなってしまいます

ビタミンD3製剤はカルシウムの吸収をさせる働きがありますが、カルシウムと一緒に飲むことで体内のカルシウムの濃度が強くなる可能性があります

セント・ジョーンズ・ワート

(和名：セイヨウオトギリソウ)

「いらいらする」「眠れない」「気分が落ち込む」などの症状を和らげるとして、成分を加工した錠剤やお茶として販売

お薬の効果が弱まる可能性があります

→特定の酵素の量を増やしてしまい、お薬が必要以上に分解されてしまいます

【飲み合わせの悪いお薬】

ジゴキシシン（強心薬）、シクロスポリン（免疫抑制剤）

ワルファリン、テオフィリン、経口避妊薬 など

健康食品を使う時に注意すること

① 過剰摂取



錠剤・カプセル状の製品は
過剰摂取になりがち！



健康食品を使う時に注意すること

② アレルギー

薬と違って天然・自然由来のものなら安全？



健康食品として使用する場合、普段の食べ方とは異なるので、予期しないような影響が出る可能性があります！



健康食品を使う時に注意すること

③ 違法な健康食品

医薬品成分などが含まれた無承認無許可医薬品による健康被害に注意！

特に海外製品や個人輸入
などに注意が必要です



過去の健康食品による健康被害

例 1) プエラリア・ミリフィカ

バストアップやスタイルアップなどの美容目的

⇒月経不順や不正出血、肝障害

例 2) ウコン

(ウコンは種類によって含有成分が全く異なります)

肝障害、消化管障害

※アキウコンは胃潰瘍、胃酸過多、胆道閉鎖症の人には禁忌

※C型慢性肝炎患者は鉄過剰を起こしやすいが、アキウコン製品には鉄を多量に含む製品あり

例3) メリロート

足のむくみをとる目的

⇒肝障害

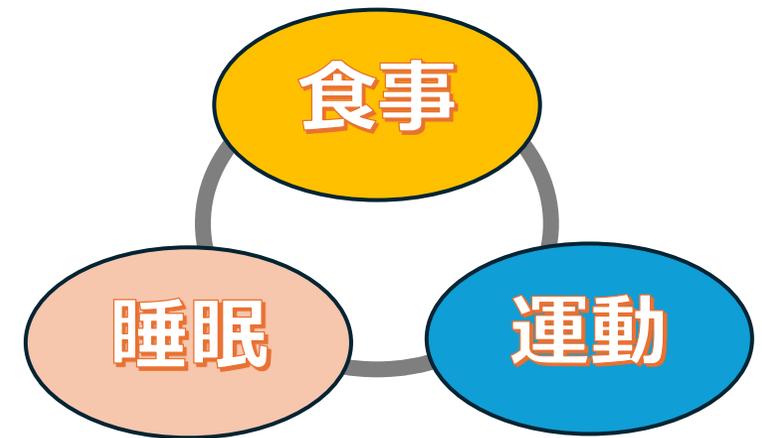
※日本においてメリロートエキスは医薬品成分として配合され使用されていますが、使用用途がことなります。医薬品の摂取目安量を超えた健康食品も販売されています。

例4) 関節痛のサプリメント（フランスでの報告）

入院を必要とする肝炎

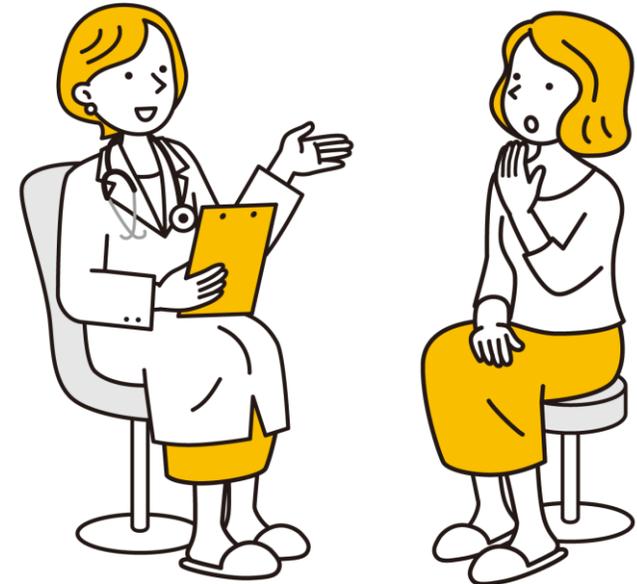
サプリメントを買うか迷ったら…

- ① 「本当にその健康食品が必要かどうか」 冷静に考える
- ② 規則正しい食生活、生活習慣が基本
- ③ 買う時は成分名、含有量、
問い合わせ先が表示されているか確認



サプリメントを使用する時は…

- ① 薬のような使い方はしない
- ② 治療中の方は医師、薬剤師に相談する
- ③ 取り過ぎないように注意



サプリメントを使用する時は…

- ◆ 普段からメモをとり、体調に異常が生じたら中止
- ◆ 薬局へ相談、体調が良くならない時は医療機関を受診
- ◆ 製品の製造元や保健所に連絡を
- ◆ 始めるときは**1種類ずつ**。一気にたくさん
の種類のサプリメントをはじめない（調子
をみながら・・・）



今後について

機能性表示食品を巡る検討会が開催

→健康食品についての届け出や健康被害に関する報告のあり方が検討されています。詳細は消費者庁のホームページにも記載されています。

健康食品の情報サイト

- ・ 厚生労働省
- ・ 消費者庁
- ・ 国立医薬品食品衛生研究所
- ・ 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
- ・ 国民生活センター
- ・ 日本健康・栄養食品協会

まとめ

- 使用する前に**目的**をしっかりと確認しましょう
- 薬との**相互作用**や**アレルギー**に注意
- 治療中の方で、健康食品を使用する場合は**必ず医師、薬剤師に伝えましょう**



ご清聴ありがとうございました